



センターだより

1997
AUTUMN
第10号

CONTENTS

定期健康診断の結果について ————— P.2

保健管理センター教授 中林 肇

平成9年度 学生定期健康診断結果報告 ————— P.3

最近の学生の生活状況について ————— P.4

「学生の健康白書1995」から

特集

楽しもう! でも注意しよう!

知っておきたいスポーツ外傷・傷害の予防と治療 — P.6

学生相談室より ————— P.9

平成8年度 学生相談件数

処置室より ————— P.10

センターを利用した学生の病気と処置内容

センター利用者の声

ほけかん日記

保健だより紹介コーナー

保健管理センター 利用時間帯 ————— P.14

診察室

相談室

保健管理センタースタッフ

保健管理センターマップ ————— P.16

定期健康診断の結果について

保健管理センター教授

中 林 肇

4～5月に行なわれました、約1万人もの学生を対象にした、定期健康診断(定健)の結果および異常が見いだされた方の再検査の結果が集計されました。

皆さんがキャンパスにもどってきたこの時期に、是非この結果をお知らせしたいと思います。

自分の健康度を知るには、定健が絶好の機会ですが、その機会を利用された方は一体どの位いたのかを見てみましょう。次頁に示すように、1年生の受診率は4年制および6年制学部を問わずまあまあ良好です。(でも以前にくらべると低下しています。)ところが4年制学部では2・3年生になると50%にも満たない受診率となり、4年生で74%に回復します。一方、6年制学部(医学部)では、2～5年生になると受診率が低下し、6年生で94%になります。この受診率は、必ずしも皆さんが自分の健康度を知ろうとした結果ではなく、就職・進学等のための証明書の発行を期待した結果を色濃く反映しているのでしょうか……。

ところが、定健の結果をもう少しよくみて見ますと、3頁に示すように、その内容は多くの警告を皆さんに示しています。例えば、診察所見上の異常を指摘された人(異常者)は、内科では全受診者の3.2%(100人)にも及びその

中の40%もが医療機関に紹介されています。検査所見上(血液検査を除く)も、血圧高値、心電図異常、尿潜血陽性などを示した人は実に多く合計678名にも達し、その中41名(約6.1%)医療機関へ紹介されています。さらに、血液検査に至っては全1年生の232人(16.1%)に何らかの異常が見られ、その中の67名(28.9%)が医療機関へ紹介されています。このような事実は、たとえ自分では全く症状がなくても、現在の学業に、また将来の社会活動に影響を与える病気が多くの人に潜んでいることを示しています。

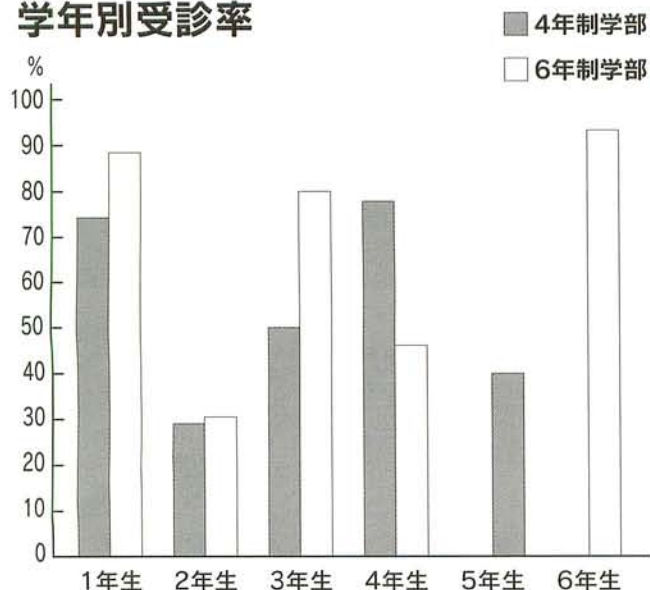
最後に、以上の定健を受診した人の結果は、(定健を受診しなかった人を含めて)無視できない異常率で健康を損なっている又は損ないかけている人がいることを知らせています。さらに3、4頁に示すように成人病予防の観点から、肥満・血圧高値を指摘された多くの人も油断してはいけません。よい生活習慣を身につけることが必要です。皆さんがこれから健康でありつづけるためには、是非、定健を受診し、そして異常を指摘されたなら、当センターを気軽に利用し、専門家のアドバイスを受けて下さい。では又。

平成9年度

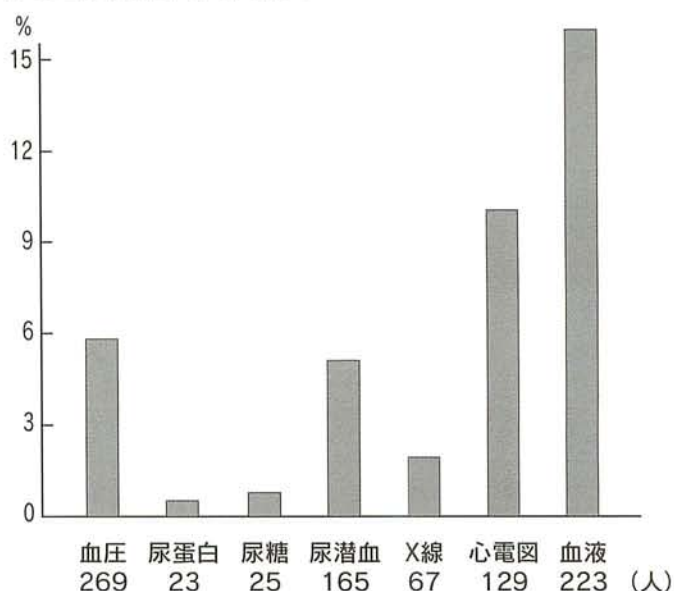
学生定期健康診断結果報告

実施日：平成9年4月17日～5月17日

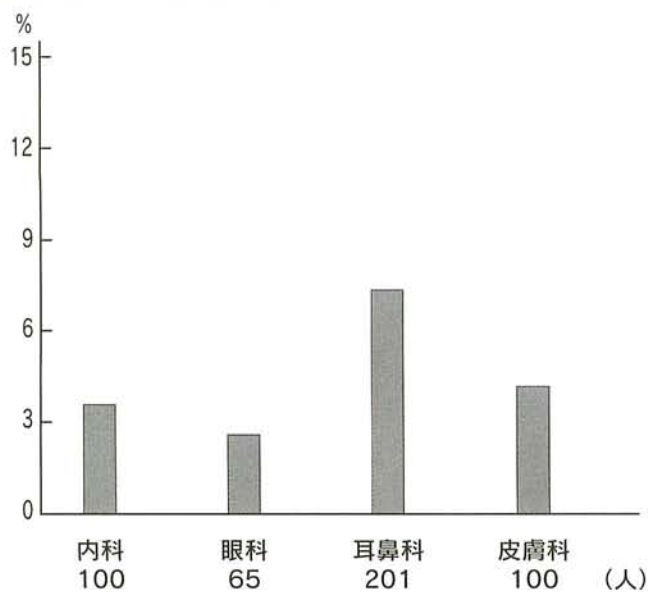
学年別受診率



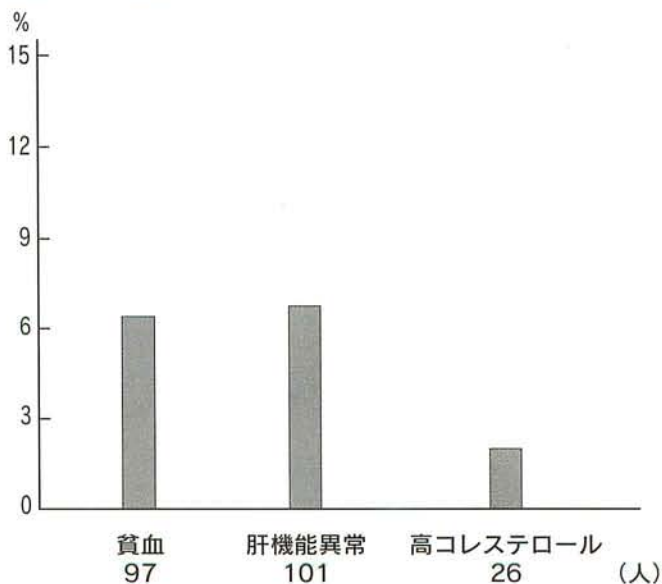
検査関係異常者率



診察関係異常者率



血液検査異常者率



最近の学生の生活状況について

「学生の健康白書1995」から

1995年、国立大学95校、学生280,493名を対象に全国的な健康調査が行われました。アンケートに御協力いただいた皆さん、ありがとうございました。「学生の健康白書1995」として公刊された結果の中から、体格とライフスタイルについて紹介します。

1. 体格

・身長の平均値と標準偏差 (cm)

年齢 (才)	男	女
	平均 ± 標準偏差	平均 ± 標準偏差
18	171.2 ± 5.6	158.4 ± 5.3
19	171.3 ± 5.7	158.7 ± 5.2
20	171.5 ± 5.7	158.7 ± 5.2
21	171.5 ± 5.7	158.7 ± 5.2
22	171.6 ± 5.7	158.7 ± 5.2
23	171.5 ± 5.8	158.9 ± 5.3
24	171.5 ± 5.6	159.1 ± 5.7
25以上	171.3 ± 5.7	158.7 ± 5.2

・体重の平均値と標準偏差 (kg)

年齢 (才)	男	女
	平均 ± 標準偏差	平均 ± 標準偏差
18	63.3 ± 9.2	52.0 ± 6.8
19	63.9 ± 9.2	52.4 ± 6.7
20	64.2 ± 8.9	52.2 ± 6.7
21	64.3 ± 9.1	51.8 ± 6.5
22	64.9 ± 9.2	51.8 ± 6.5
23	65.7 ± 9.5	51.8 ± 6.9
24	66.3 ± 9.8	51.6 ± 6.6
25以上	66.9 ± 10.1	51.7 ± 6.2

・BODY MASS INDEX(BMI)による判定

	や せ BMI 20未満	普 通 BMI 20以上 24未満	過 体 重 BMI 24以上 26.4未満	肥 満 BMI 26.4以上
男	23.1%	58.3%	13.3%	5.3%
女	38.9%	53.3%	6.2%	1.6%

国立大学の体格判定

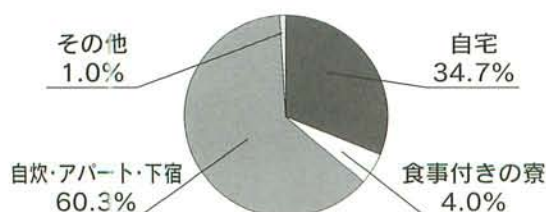
10年前に比べると、身長は男女ともにわずかに増えています。BMIからみると、男子では肥満の傾向が明らかなのに対し、女子はやせの頻度が増加傾向にありました。

金沢大学と全国の体格を比較してみると。

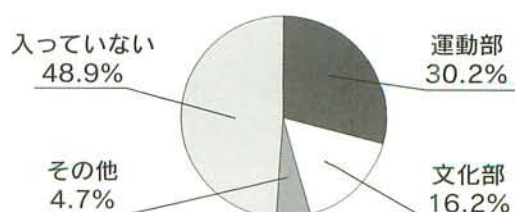
金沢大学では全国と同じような傾向でしたが、普通体格の学生の割合がやや高くなっていました。

2. ライフスタイル調査

住居



課外活動



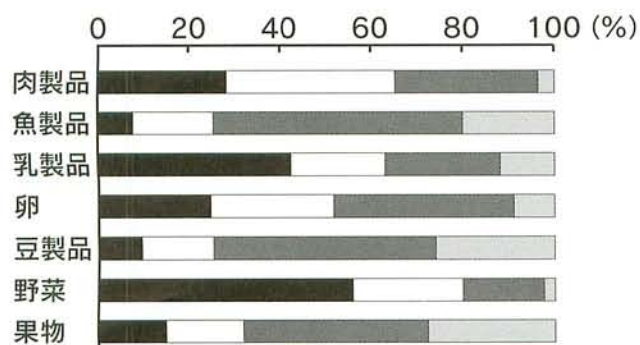
生活時間 時間/日

	運 動	課外活動(運動部以外)	アルバイト	睡 眠	学 習
平日	0~2.3	0~1.8	0.2~3.0	5.6~7.8	2.1~5.4
休日	0~1.5	0~2.1	1.3~4.3	6.4~9.3	0~4.0

食生活

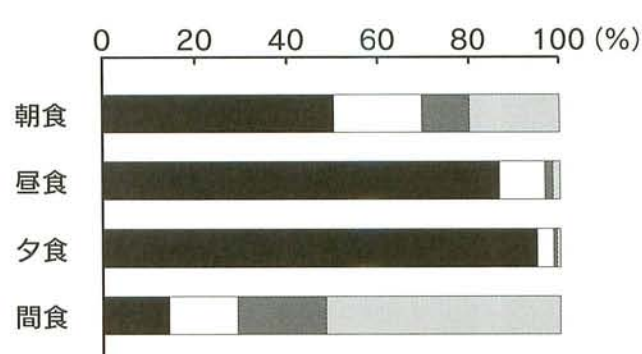
食品の種類

■毎日食べる □週4~5回 ■週2~3回 □殆ど食べない



食品摂取状況

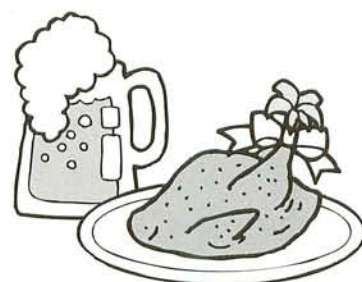
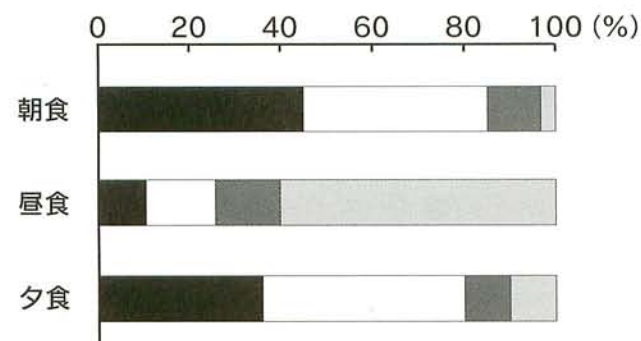
■毎日食べる □週1~2欠 ■週3~4欠 □殆ど食べない



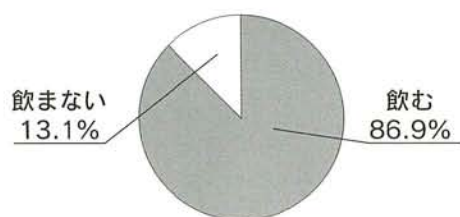
食品の種類

食事内容

■自分で作る □家族、他 ■既製品 □食堂

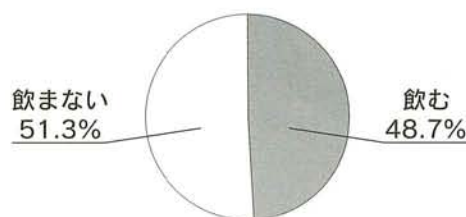


ソフトドリンク



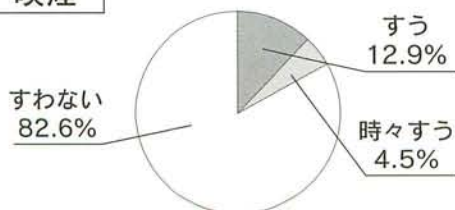
砂糖なしの紅茶・コーヒー・ウーロン茶が多い

アルコール飲料



飲む種類はビールが一番多い

喫煙



現在毎日吸うは、男性20.0%、女性1.8%。

一日あたりの本数は、平均で男性が15.0本、女性が10.3本。

喫煙開始年齢は、13歳から25歳までの広範囲に及んだ。

楽しもう！でも注意しよう！

『知っておきたいスポーツ外傷・傷害の予防と治療』

金沢大学医学部附属病院整形外科 助手 堀井健志

スポーツ活動に伴って生じる様々な外傷・障害については、「名前は聞いたことがあるけど、どのようなものかよく知らない。」という人が多いようです。今回は、代表的なスポーツ外傷・障害の基礎的知識について紹介します。

足関節捻挫

捻挫は簡単に言うと、関節に安定性を与えている靱帯が損傷されることです。足関節の内ひねりで外側の靱帯を損傷することが多く、この場合、外くるぶしの下部に痛みを生じます。受傷直後には、RICE療法（安静Rest、冷却Icing、圧迫Compression、高挙Elevation）を行い、内出血と腫脹（はれ）を防止することが大切です。冷却は、水を入れたバケツに痛めた足を15～30分間つけるか、水道水で直接冷やすとよいでしょう。一般に靱帯損傷の治癒には、損傷の程度にもよりますが2～8週間を要し、トレーニングを再開した後も6～8週間は何らかの外固定を行い、足関節を保護しなければなりません。固定方法、固定期間、荷重開始時期、装具

使用の可否、スポーツ再開の可否などは、靱帯損傷の程度によって異なりますので、整形外科医の指導を受けるべきです。

また、しばしば「捻挫がくせになる」ことがあります。これは、捻挫を繰り返し、その都度適切な治療がなされなかった場合に、靱帯の修復が不完全となり、関節不安定性が残存してしまうことが原因です。スポーツ選手、若年者、重労働者など特に関節安定性が必要な人には手術的治療（靱帯再建術）が必要となることもあります。そのようなことにならないためにも、不安定性を残さないように初期治療をしっかり行うことが大切です。

テニス肘

テニス肘は、上腕骨外上顆、すなわち肘の外側の骨の突出したあたりに痛みを生じる状態です。その名の通り、テニスプレーヤーの多くが一度は経験する障害と云われており、特にバックハンドによる肘の過剰な負担によって生じることが多いとされています。日常生活では、雑巾を絞ったり、ドアのノブをひねるときに痛みを感じるようになります。治療としては、局所の安静により炎症を抑えることが第一で、一般には10～14日の安静期間が必要となります。しかし、十分に安静を保たなかつ

たために、慢性的に痛みが悪くなったり良くなったりを繰り返すようになることも少なくありません。

再発を防止するには、運動開始前にストレッチングを十分行うことや、テニスを再開する際にテニス肘の原因となるようなことをしないように心がける必要があります。そのためには、初心者は正しい打ち方を学ぶこと、上級者はラケットの選択や、練習量の調節に注意することが重要です。

ジャンパー膝

激しいジャンプ、ランニングを繰り返すと、主に膝蓋靭帯に膨大な負荷がかかり、典型的な場合、膝蓋骨(膝のお皿)下端に痛みを生じるようになります。バレーボール、バスケットボールなどのジャンプを多くするスポーツの選手によく見られる症状です。多くはスポーツのあとに痛みがひどくなり、膝蓋骨下端の顔を歪めるほどの強い痛みとなることもあります。治療としてはこのような運動を中止するのが理想です。とはいっても、一般にジャンプが全くできないわけではないので、安静をとっている選手は実際には皆無といってよいでしょう。そのためかえって、慢性的に厄介な

痛みが続き管理が難しくなることも少なくありません。ジャンパー膝をもつ選手は、入念なウォームアップ、十分なストレッチングを行ってから運動を開始することが重要です。そして、運動後には、アイスマッサージ、アイシングを行うことも重要です。現役時代にジャンパー膝を完治することはなかなか困難ですが、このような予防法を実行することにより、ほとんどの人は正常時の80%以上の程度までジャンプが可能となります。要するに、選手個人の自己管理が一番大切と云うことになります。

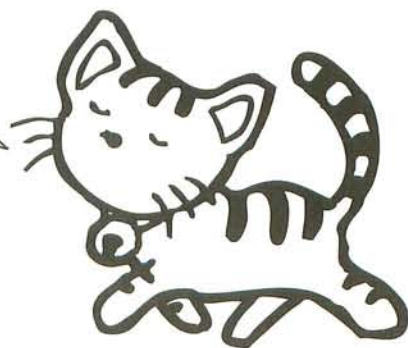
突き指

指先を突くことによって発生する手指関節の障害を、突き指と総称します。野球、バレーボールによって起こることが多く、頻度の高い状態としては、指の第一関節の自動伸展ができなくなる槌指、関節の側方動揺性を生じる側副靭帯断裂、脱臼、脱臼骨折などがあります。また、突き指ではありませんが、スキーをしていてストックで無理矢理に親指を外転(指を開くこと)してしまい、付け根の部分の靭帯断裂を生じてしまうこともよくあります。残念なことには、突き指は一般に軽傷視され、放置

されたりあるいは素人による間違った治療が行われたりする傾向にあります。このような場合には、悪くすると大切な指が後になって、可動域制限、変形などの重大な機能障害を残す危険性があります。手指は極めて精巧かつ複雑な構造で成り立っていますので、その診断と治療には専門的な知識が要求されます。「突き指くらいで」と安易に考えずに、受傷直後に整形外科医の診察を受けることがとても大切です。

参考文献: スポーツ医学Q&A 黒田善雄、中嶋寛之編 金原出版

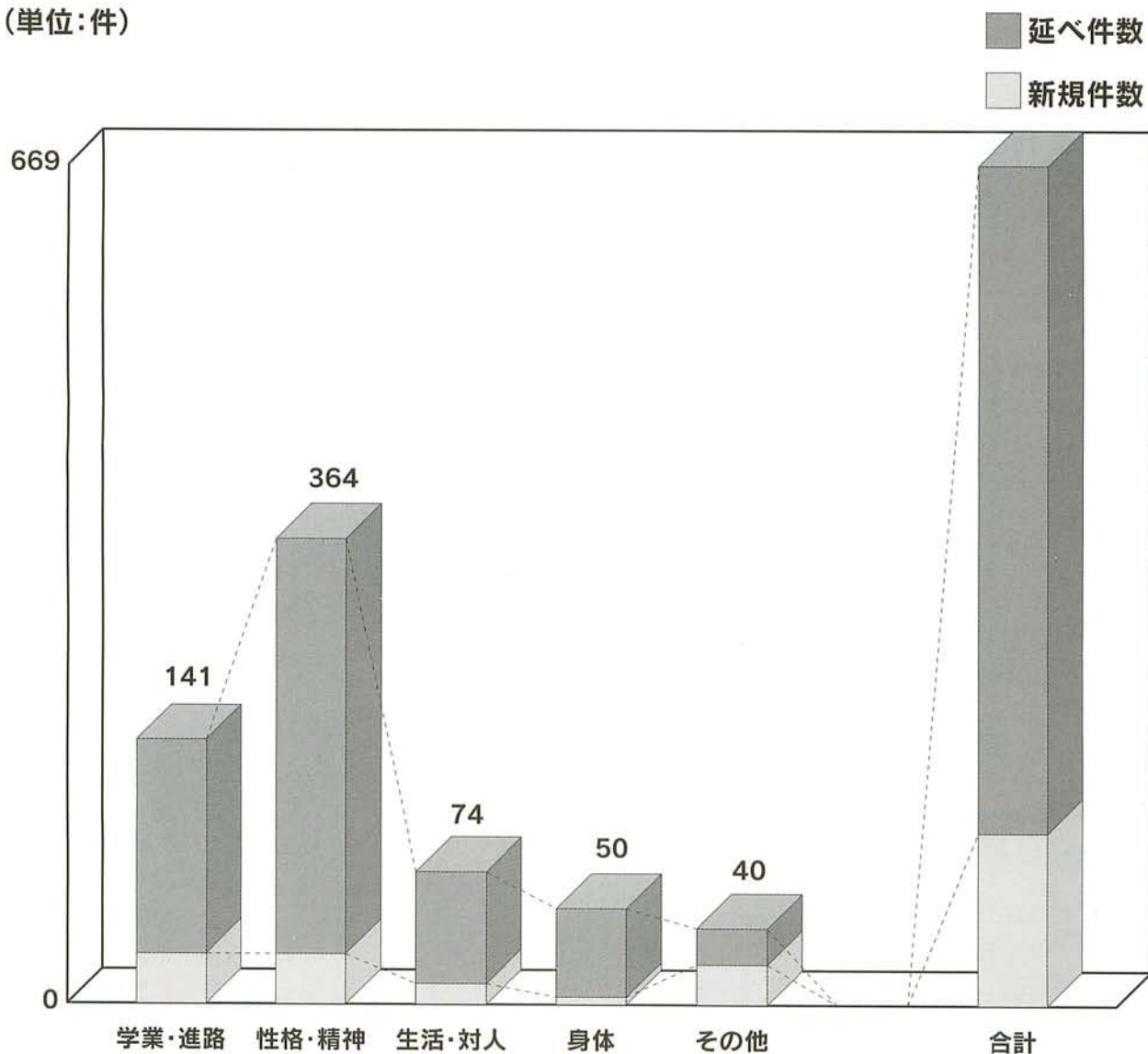
さむ~い冬、
ケガには注意。



学生相談室より

平成8年度の学生相談件数

(単位:件)



平成8年度の、学生相談件数は延べで669回でした(実件数は102件、つまり1件あたり平均して7回弱の相談回数でした)。内容別に見ると、「学業・進路」というのは、転学や転学部、就職や将来の問題、学業に対する意欲の問題などがあり、「性格・精神衛生」は、自分の性格を考えたいとか変えたいといった内面を深めるような相談、ストレスやうつ状態や、神経症などで精神的に不健康を自覚している事での相談、「生活・対人関係」は人間関係の軋轢など、「身体」

は身体的なことに関連した悩み、「その他」は、自分のことではなくて友達や家族に関する相談や、親や教職員からの相談等がありました。

外見的な分類にかかわらず、アイデンティティにかかわっているものが多く、自分の人生について自分で考えて行こうとするときに起きてくる迷いや葛藤に関連する、自立のための前向きな悩みが多いのが特徴であると思います。

〈カウンセラー 木村敦子〉

処置室より

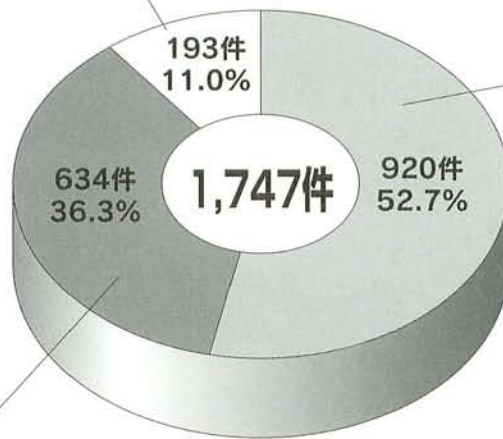
センターを利用した学生の病気と処置内容

『一番多いのは風邪でした』

皮膚・眼・耳鼻科処置

虫刺さされ(ダニ・蜂等)
歯痛
耳介血腫
花粉症
コンタクトレンズで充血
めもらい
ピアスの穴が化膿
アトピー
耳鳴

(平成8年度)

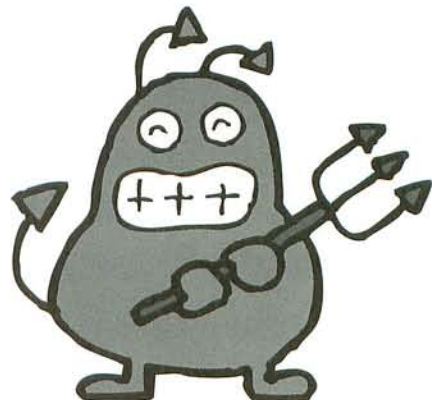


内科処置

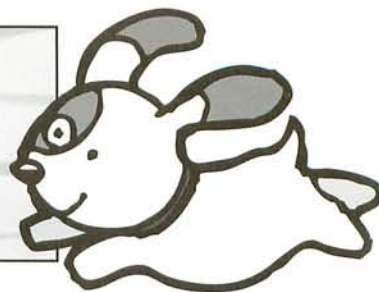
風邪
生理痛
二日酔い
胃痛・腹痛・下痢
熱射病
貧血で倒れた
体調不良
頭痛
肥満相談
やせ相談
睡眠相談
性に関する相談
交通事故後の相談
ベッド休養
授業中気分が悪くなった

外科処置

実験中ガラスで切った
原付バイクで転倒
自転車で転倒
雪で滑った
部活で筋肉・関節痛
体育の授業で捻挫
爪がはがれた
スパイクで蹴られた
火傷
包丁で切った
階段で転倒
とんびに襲われた
整形外科関係の相談



センター 利用者の声



私は保健管理センターを高校の保健室のように利用しています。といっても、よく利用するようになったのは、最近風邪をひいた時からです。大学にはいってからは生活も不規則になり、睡眠不足等、ちょっとしたことでも体調をくずすこともよくあったのですが、市販の薬ですませていました。でも、病院へいくほどでもないけど、やはりちゃんと症状を聞いてもらって薬を服用したほうが安心だし、市販の薬はお金がかかります。その他にも気になる体脂肪率や、血圧、視力なども測れるし、健康管理にも役立ちます。せっかく近くにあるのだから、皆さんももっと気軽に利用してみてもはどうでしょうか。Y.O



足を怪我したとき等かなりよく利用しています。また、部活の試合の時に救急セットも借りてお世話になっています。S.A



体脂肪量が簡単に測れるのでよい。K.N



ハイテクな機械がすごかった。Y.M



体のチェックが容易にでき、体形維持にとっても役立つ。H.M

測定値をみて、値の判断(肥満とかの指標からの判断)ができるのがよいと思う。M.H



気軽に行けるのが嬉しい。もっと多くの人が中学校、高校の保健室のように利用できればいいと思う。M.N



ボディソニックがとても気持ちよくて、思わず寝てしまいました。これは眠れます。A.A



救急箱を無料で利用できて助かります。N.K



医者に診てもらえるのには感動した。安心して利用できるのも嬉しい。Y.S



私は風邪、怪我のたびに、医者にからず保健管理センターを利用しています。保健管理センターを利用する利点は”医療費がかからない”これにつきます。高等学校の保健室のように利用することができます。殆どの方は、保健管理センターの利用方法がわからなく、利用していない人が多いです。学生にとってお金は不自由になりがちです。医療費もバカにできません。小さな怪我、初期の風邪などは保健管理センターを利用すると便利です。もっと多くの人に利用して欲しいです。M.M

ほけかん日記

こんにちは、金沢大学保健管理センターです。長い名称ですね。
私も平常電話では”保健センターです”という言い方をします。
長い名称はなかなか全部を言うことはできませんね。
”ほけかん” 学生さん達の通称のようですが皆さんご存じですか。
この欄でこの名称をつかわせてもらいます。かわいがって下さい。

○月○日

「すみません、原付で転びました。」学生がびっこを引ながら来室。
ズボンが破れ出血している。『どうしたの？とにかく入りなさい』
と看護婦。「えー、ちょっと」もじもじしながら処置室に座る。『どこ
を怪我したの？痛くない？骨は折ってないようだけど、傷はかな
りひどいね。だいぶスピード出していたんでしょう？』『道を曲が
ろうとしてスリップしました。70km出ていたと思う。もうこりま
した。」傷の消毒がしみて顔をしかめながら話す。『じゃあ、毎日ガ
ーゼを取替えに来てね。今日は早めに帰って休んで下さい。風呂は
入らないように』看護婦の手当終了。「はい、わかりました。料金は
いくらですか？」不安そうな学生。『ここは、無料ですよ』『ハアーそ
うですか。良かった』やっと笑顔になる。

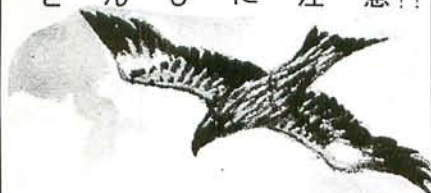


皆さん、スピードの出し過ぎは怪
我のもとです。気をつけましょう。

保健だより紹介コーナー

保健だより号外

とんびに注意!!



角間の青空にゆうゆうと飛んでいるとんびを見た事がありますか

晴れている日、とんびに襲われて顔に傷をつけられたりパンやハンバーガーをとられたりする被害がでています
晴れている日はとんびに気をつけて下さい
特に総合教育棟前、大学会館付近の被害が多いようです

96年4月から10月迄の被害状況

・男子1名 女子6名
顔面の切り傷、転倒等
パンやハンバーガーをとられた人

・その他
パンやハンバーガーだけとられた人が何人かいるようです

金大生の皆さん
私は人間の食べ物が好きです
翼をひろげて回りながら獲物を狙っています
どこからでも急降下していくよ



金沢大学保健管理センター

食中毒にご用心!!

最近の病原性大腸菌O-157について。1982年アメリカでハンバーガーから発見された。

症状は激しい腹痛・血便である。ローストビーフや無殺菌乳、飲水に多くみられる。人から人への接触感染ない。加熱により菌は死ぬ。

食中毒の予防法は

1. 新鮮なものでも火を通して食べる。
2. 手を洗おう。



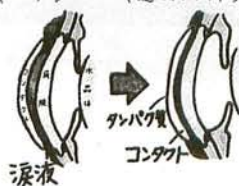
保健だより 206号

別科 田頭、東海、畠

コンタクトの連続装用について

あなたは眼科で指示された通りコンタクトを使用していますか? 分かっていながら連続装用してませんか? 連続装用中の眼の状態はどうなっているのでしょうか。

(正常) (連続装用中)



- ① 涙液の減少
- ② タンパク質の付着

これらによって眼にかゆみ、異物感、充血、目やに、混濁

の症状がでて、角膜に傷をつけてしまいます
そうしたら危険信号。そのまま放っておくとアレルギー性結膜炎や角膜炎などの炎症の原因になってしまいます。

異常を感じたら すぐにはずして眼科に行こう!! でも、そうならないように毎日ケアすることが大切です。

また目薬は、コンタクト専用のものを使わないと、普通の目薬では逆に目を乾燥させてしまうこともあるので、気をつけて!!

目を大切にね。

保健だより No. 229 別科 宮前、宮本、村田

INFORMATION

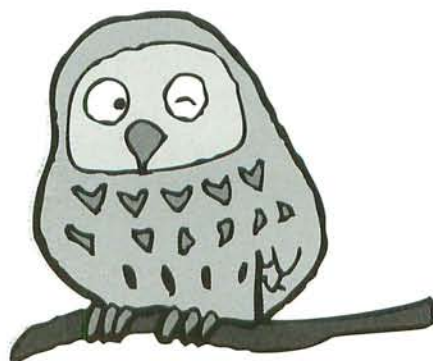
保健管理センター 利用時間等

診察室

	保 健 管 理 セ ン タ ー		宝 町 分 室		工 学 部 保 健 室	
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後
月 曜 日	看 護 婦	内 科 医 看 護 婦			看 護 婦	内 科 医 看 護 婦
火 曜 日	看 護 婦	内 科 医 看 護 婦		内 科 医	看 護 婦	看 護 婦
水 曜 日	看 護 婦	内 科 医 外 科 医 看 護 婦		看 護 婦	看 護 婦	看 護 婦
木 曜 日	内 科 医 看 護 婦	整 形 外 科 医 看 護 婦		看 護 婦	看 護 婦	看 護 婦
金 曜 日	看 護 婦	内 科 医 看 護 婦			看 護 婦	看 護 婦
電 話	264-5255		265-2133		234-4561	

水曜日の午後:外科医の診察は第1・3・5週です。

木曜日の午後:整形外科医の診察は第2・4週です。



学生相談室

	保健管理センター	工学部保健室
曜 日	月～金/午前・午後	月/午後
電 話	264-5252(木 村) 264-5253(相談室)	234-4561(保健室)

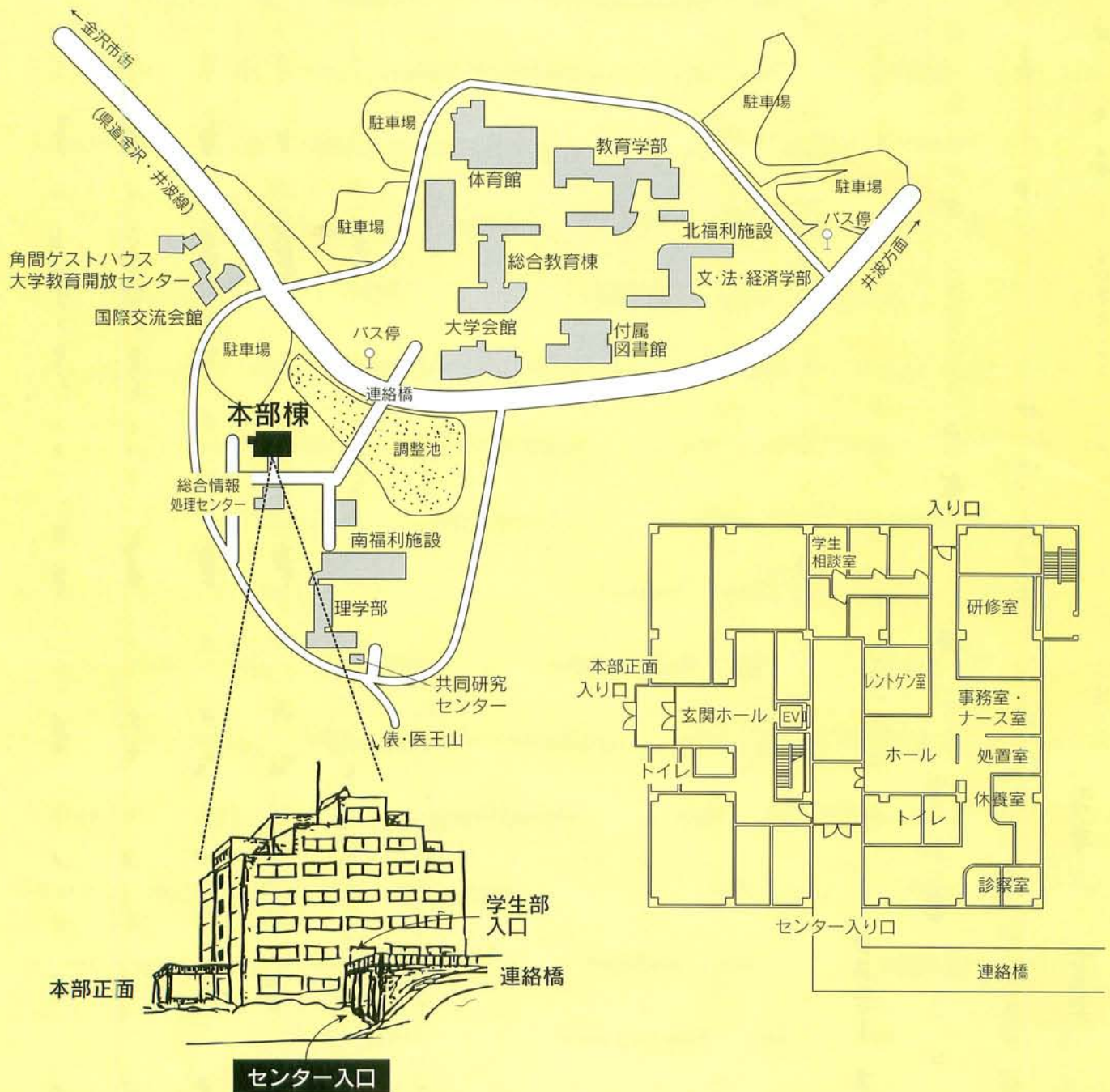
※前もって電話で予約されると便利です。

(宝町は学部の掲示でお知らせします。)

STAFF

所 長	高 守 正 治
教 授	中 林 肇 (内 科 担 当)
講 師	木 村 敦 子(学 生 相 談)
学 校 医	津 川 洋 三(内 科 担 当) 長 井 英 夫(内 科 担 当) 岡 田 俊 英(内 科 担 当) 斎 藤 正 典(内 科 担 当) 古 田 壽 一(精神・内科担当) 伏 田 幸 夫(外 科 担 当) 堀 井 健 志(整形外科担当)
カウンセラー	多 田 治 夫(学 生 相 談) 木 場 深 志(学 生 相 談) 久 野 能 弘(学 生 相 談) 八 重 澤 美 知 子(学 生 相 談) 小 林 克 治(学 生 相 談)
看 護 婦	赤 池 幸 子 敦 岡 檀 宮 崎 節 子(工 学 部 担 当) 徳 田 瑞 枝
検 査 技 師	松 崎 宏 子
診療放射線技師	山 本 喜 代 志

保健管理センター MAP



金沢大学保健管理センター センターだより

平成9年秋季号

■編集／金沢大学保健管理センター ■発行日／平成9年(1997年)11月

住所: 〒920-1192 金沢市角間町 TEL: (076) 264-5254 FAX: (076) 234-4044